

# Effectief met ADHD

9-daagse opleiding voor mensen met ADHD of ADD

**AD(H)D is een stoornis, een afwijking die veroorzaakt wordt door een tekort aan bepaalde neurotransmitters. Dat is op dit moment de meest gehanteerde visie.**

**Als je de diagnose AD(H)D krijgt wordt er al gauw gepraat over medicatie en het met behulp van gedragstherapie onder de knie krijgen van een aantal dingen. Dingen die je, volgens de diagnose, eigenlijk niet kan: plannen, dingen afmaken en overzicht bewaren.**

**Helaas is gebleken dat iemand met AD(H)D lang niet altijd gebaat is bij de gouden tips van reinheid, rust en regelmaat. Voor de omgeving is de ogenschijnlijke rust en structuur misschien wel fijn; in de praktijk blijkt iemand met AD(H)D uit dit hokje te knallen: het past niet!**

De opleiding "Effectief met ADHD" is gebaseerd op het boek "ADHD: Hoe haal je het *uit* je hoofd?", geschreven door Cathelijne Wildervanck.

ADHD en ADD worden gekenmerkt door een tekort aan aandacht. In het boek wordt de vergelijking gemaakt met een pc waar teveel processen 'op de achtergrond' doordraaien zodat het als geheel een trage machine wordt. Als je op deze manier tegen ADHD en ADD aankijkt kun je je afvragen welke processen zoveel aandacht vragen.

Door er achter te komen welke onnodige processen er op de achtergrond draaien, en door deze uit te zetten, creëer je weer nieuwe capaciteit, aandacht dus!

***"Hoe haal je daadwerkelijk de onrust uit je hoofd?"***

De opleiding "Effectief met ADHD" is een initiatief van ADHD-centrum Zuid-Holland en ADHD & Werk.

ADHD-centrum Zuid-Holland biedt persoonlijke coaching aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouders die te maken hebben met AD(H)D. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende praktijkgerichte psychologische methodes om symptomen te verminderen en grip te krijgen op je eigen denkprocessen. Hierdoor zal verandering snel gaan en blijvend zijn.

ADHD-centrum Zuid-Holland heeft vestigingen in Delft, Leiderdorp en Barendrecht.

ADHD & Werk is een re-integratiebureau dat kennis van de arbeidsmarkt combineert met expertise op het gebied van AD(H)D.

Denk aan: begeleiding bij re-integratie, job-coaching, loopbaanbegeleiding, diverse opleidingen en begeleiding bij studiekeuze.

ADHD & Werk is geregistreerd partner van het UWV en heeft vestigingen in Delft, Leiderdorp en Barendrecht.



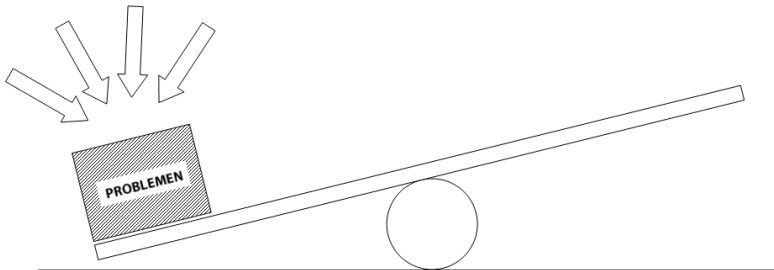
ADHD-centrum Zuid-Holland



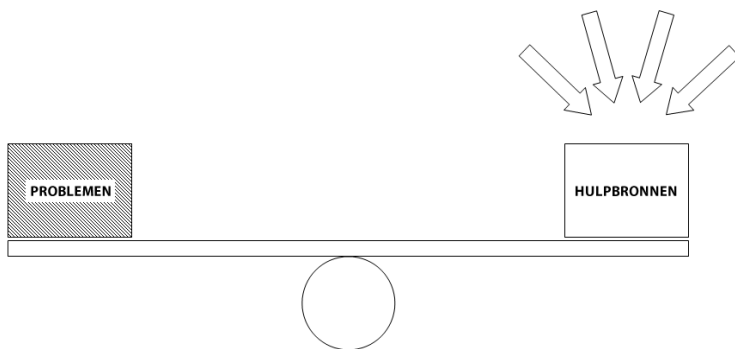
Meer informatie: <http://www.adhd-zh.nl>

## Uitgangspunt

Als je een probleem hebt, is het in de hulpverlening (en ook in het dagelijks leven) heel normaal om veel aandacht aan dat probleem te geven. Waar heb je precies last van? Hoe is het probleem ontstaan? Hoeveel last heb je er van? Op deze manier weet je op den duur heel veel over je probleem. En leidt dat nu ook tot de oplossing?

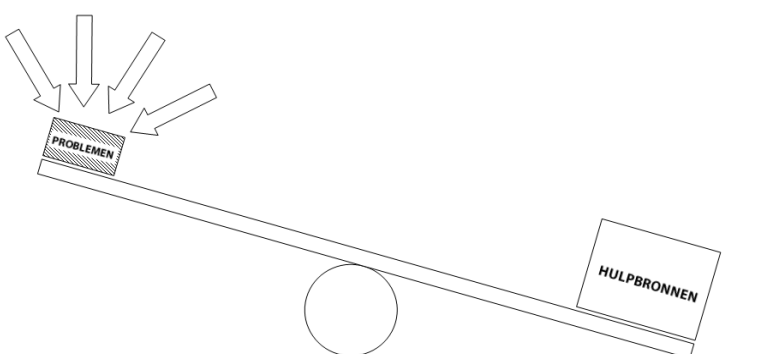


Ons uitgangspunt is: biedt tegenwicht, versterk dat wat positief is. Op deze manier ontstaat er ruimte voor verandering en verschuift de balans van het probleem richting nieuwe mogelijkheden.



Wanneer je vervolgens gaat werken aan het verkleinen en verlichten van je probleem, dan zal de "wip wap" door gaan slaan naar de positieve kant.

Wat hier wordt weergegeven geldt ook voor je hersenen. Als je veel doet met boosheid, onrust en verdriet kunnen je hersenen daar steeds makkelijker op focussen. Ga je de nadruk leggen op geluk en succes, dan zul je zien dat je brein steeds beter wordt in het oproepen van die gevoelens!



## Algemeen

De opleiding kent een praktische opzet. Theorie wordt ruimschoots afgewisseld met praktijkvoorbeelden en praktische oefeningen. De behandelde stof is door de deelnemers direct in de praktijk toepasbaar. Gedurende de training bestaat natuurlijk ook de mogelijkheid tot inbreng van situaties en vragen uit de dagelijkse praktijk. We gaan ervan uit dat leren en ontwikkelen niet alleen met het bewuste en cognitieve verstand gebeurt, maar vooral op onbewust niveau plaatsvindt. Immers als alleen inzicht voldoende was voor verandering, dan was je er allang geweest. De meeste mensen snappen hun eigen problematiek voldoende, en hoe ga je het nu werkelijk anders doen?

## Hoe?

We maken gebruik van modellen die we ook in de coaching gebruiken. Het verschil met coaching is dat je ook veel kunt leren in het onderling contact met andere deelnemers en meer tijd hebt om met alle informatie aan de slag te gaan. We reiken veel methodieken en inzichten aan en je kunt zelf bepalen waar je meer en waar je minder mee hebt.

Bouwstenen in de opleiding zijn:

- Inzicht in de cognitieve werking van je brein. Waar gaat je aandacht naartoe? Wat kun je daar anders in doen?
- Inzicht in de emotionele werking van je brein. Welke onbewuste reacties heb je die veel energie en aandacht kosten zonder dat je het door hebt?
- Opruimen van gevolgschade. Welke overtuigingen en beperkingen neem je mee op basis van je verleden?
- Toekomst. Welke vaardigheden kun je inzetten, wat zijn je doelen en hoe kun je die gaan realiseren?
- Concrete contexten zoals ADHD & Werk, ADHD & Relatie, ADHD & Tijd komen ook aan bod. Hierbij gaan we verder dan het geven van tips en adviezen en kijken we juist naar de onbewuste sturing achter het probleem (en de oplossing).

De methodieken die aan de opleiding ten grondslag liggen zijn NLP, Systemisch Werk, Oplossingsgericht Werken en Somatic Experience. Het is mogelijk je in de betreffende methodieken verder te laten scholen bij *De eerste verdieping*, het trainingsinstituut waar wij mee samenwerken.

## Doelgroep

Deze opleiding richt zich op mensen met ADHD of ADD die zelf actief willen werken aan het opruimen van hun brein. De opleiding is geen kant-en-klaar pakket, maar biedt handvatten en inzichten om effectiever en gelukkiger in het leven te staan. Door meer ruimte te creëren, kan iemand effectiever worden in alle contexten van het leven. Denk hierbij aan werk, relatie en opvoeding.

## Tijd

De duur van deze opleiding is acht dagen plus één verdiepingsmiddag. Tijdens deze dagen worden alle onderdelen, zoals hiervoor beschreven, behandeld en geïntegreerd. De dagen duren van 9:30 tot 17:00 uur, met daarin een ruime lunchpauze. De lunch wordt door ons verzorgd.

Naast de reguliere opleidingsdagen is het ook mogelijk de workshops Persoonlijk Proceswerk bij te wonen. Deze workshops worden regelmatig gehouden en bieden de mogelijkheid om een coachvraag in te brengen. Deelname aan deze workshops is gratis voor deelnemers aan de opleiding "Effectief met ADHD".

## Financiën

De kosten van de opleiding zijn € 1.900,- per deelnemer (inclusief € 250,- arrangementskosten: dit omvat een werkmap, het boek "ADHD: Hoe haal je het *uit* je hoofd?", onbeperkt koffie/thee, uitgebreid lunchbuffet en eenmaal diner).

Op het moment van schrijven is de opleiding vrij van BTW. Mogelijk dat in 2010 de wettelijke regelgeving hierover zal veranderen.

## Locatie

De opleiding wordt gegeven bij trainingsinstituut De eerste verdieping, in het centrum van Delft. Op loopafstand van Delft CS en met een grote parkeergarage in de buurt waar met ruime korting kan worden geparkeerd.



## De trainers



Cathelijne Wildervanck is (NLP-)trainer en coach en heeft ruime ervaring in het begeleiden van mensen met AD(H)D. Ze is gespecialiseerd in o.a. NLP, Systemisch Werk en Traumawerk. Haar sterkste

kant is uitvinden hoe iemand "doet wat hij doet", om vervolgens samen te kijken naar of en hoe dit efficiënter kan. Ze is iemand die snel tot de kern komt en houdt van aanpakken, op een krachtige en veilige manier.

Cathelijne zal bijgestaan worden door een tweede trainer, die ook zeer ervaren is op het gebied van training en coaching. Tevens is er tijdens de opleiding een assistent aanwezig ter ondersteuning.

## Materiaal en studiebelasting

Op de eerste dag van de opleiding ontvang je een werkmap. Hierin staat alle theorie die tijdens de opleiding behandeld wordt, evenals de oefeningen die gedaan worden.

Er is geen huiswerk aan de opleiding verbonden; je bepaalt zelf hoeveel tijd je naast de opleiding aan de stof besteedt. De situaties die je tegenkomt in je dagelijks leven zijn natuurlijk wel hét moment bij uitstek om je nieuw verworven kennis in de praktijk toe te passen!

Als deelnemer krijg je het boek "ADHD: Hoe haal je het *uit* je hoofd?", geschreven door Cathelijne. Een praktisch, helder geformuleerd boek dat je goed kunt gebruiken als geheugensteun.



**Achterom 78**  
**2611 PS Delft**  
**015 212 22 46 / 015 212 21 34**  
**info@adhd-zh.nl / info@adhdnwerk.nl**  
**www.adhd-zh.nl / www.adhdnwerk.nl**

## Interesse?

Om zeker te weten of deze opleiding past bij je verwachtingen maken we graag van tevoren kennis met jou en je wensen. Je kunt je aanmelden middels onderstaand formulier en je wordt dan door ons benaderd voor een afspraak. Je kunt ook een optie nemen op deelname; we reserveren dan vrijblijvend een plek voor je en bellen drie weken van tevoren of je mee wilt doen.

Het minimum aantal deelnemers is 12 en het maximum aantal is 24.

## Tot slot

We weten op basis van ervaringen uit het verleden dat elke deelnemer veel uit deze opleiding kan halen. Tot op heden heeft onze aanpak zijn effect gehad voor veel mensen met AD(H)D, hun partner en naaste omgeving. Ook werkgevers hebben er veel baat bij. Om die reden kun je deze opleiding ook voorleggen aan je werkgever of aan het UWV.

### Praktische gegevens "Effectief met ADHD"

De opleiding bestaat uit 4 blokken van twee dagen en één verdiepingsmiddag.

De opleiding start twee keer per jaar. Precieze data vind je op onze website, evenals de datum van de info-avond die een aantal weken voor de start van de opleiding georganiseerd wordt.

De trainingstijden zijn van 9:30 tot 17:00 uur (verdiepingsmiddag van 13.00 tot 17.00 uur).

De opleiding wordt gegeven in onze trainingslocatie in Delft. Deelnemers die met de auto komen kunnen tegen een sterk gereduceerd tarief parkeren in de parkeergarage op loopafstand.

De kosten van deze opleiding bedragen € 1.900,- (inclusief € 250,- arrangementskosten voor wekmap, boek, onbeperkt koffie/thee, uitgebreid lunchbuffet en eenmaal diner).

Wil je meer informatie, of een afspraak maken met één van de trainers, neem dan contact met ons op.

ADHD-centrum Zuid-Holland

T: 015 212 22 46

E: [info@adhd-zh.nl](mailto:info@adhd-zh.nl) / W: [www.adhd-zh.nl](http://www.adhd-zh.nl)

ADHD & Werk

T: 015 212 21 34

E: [info@adhdenwerk.nl](mailto:info@adhdenwerk.nl) / W: [www.adhdenwerk.nl](http://www.adhdenwerk.nl)

### Aanmeldformulier "Effectief met ADHD"

Naam: \_\_\_\_\_ Voornaam \_\_\_\_\_ m/v

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode & Plaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummers: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Factuuradres: \_\_\_\_\_

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

Parkeerkaarten:  Ja, ik wil graag 8 parkeerkaarten voor de parkeergarage à € 7,- per dag

Je aanmelding kun je verzenden naar ADHD-centrum Zuid-Holland, Achterom 78, 2611 PS Delft of stuur een e-mail met bovenstaande gegevens naar [aanmelden@adhd-zh.nl](mailto:aanmelden@adhd-zh.nl). Na binnenkomst van deze aanmelding ontvang je een bevestigingsbrief en een factuur.